

Sviatosť zmierenia

Modlitba k Duchu Svätému

Duch Svätý, príď a pomôž mi, aby som spoznal/a svoje hriechy. Daj, aby som ich úprimne oľutoval/a a aby som sa naozaj polepšil/a. Posilni ma, aby som sa z nich dobre vyznal/a a urobil/a primerané pokánie. Ježišu nebuď mi sudcom, ale Spasiteľom. Bože buď mi milostivý. Najčistejšia Panna Mária, oroduj za nás, ktorí sa k tebe utiekame. Anjeličku strážničku, opatruj moju dušičku, aby bola čistá pre Ježiša Krista.

Spytovanie svedomia

- Verím, že Boh ma miluje a chce mi odpustiť moje hriechy?
- **Kedy som sa spovedal/a naposledy?**
- Nezamlčal/a som naschvál nejaký ťažký hriech?
- **Nezabudol/a som povedať niektorý hriech?**
- Ako som splňal/a predsavzatia?

1. prikázanie: Viera v Boha

- Modlil/a som sa ráno i večer?
- **Modlil/a som sa azda nerád/a a nedbalo?**
- Dávam prednosť televízii pred modlitbou?
- **Nemodlil/a som sa iba vtedy, keď som mal/a ťažkosti, napr. pred písomkou?**
- Myslím počas modlitby na Boha, alebo moja myseľ sa zaoberá niečím iným?
- **Túžim, aby mal Boh prvé miesto v mojom živote?**
- Spytujem si svedomie každý deň?
- **Chodím rád/a do kostola?**
- Učil/a som sa pravidelne náboženstvo?
- **Ako som sa správal/a na náboženstve?**
- Snažil/a som si zapamätať niečo z kázní?
- **Nehanbil/a som sa za vieru?**
- Nehanbil/a som sa za to, že som veriaci/a?
- **Prežehnal som sa pred jedlom, pred chrámom alebo pred krížom?**
- Veril/a som poverám, horoskopom, šťastným číslam alebo podobným veciam?
- **Nenosím (amulety- znamenia) zverokruhy alebo iné talizmany, ako napr. štvorlístok, slona, kominára?**
- Nečítal/a som knihy alebo nepozeral/a som filmy o čarodejníctve a podobne?

2. prikázanie: Úcta k Bohu

- Nevyslovoval/a som Božie meno nadarmo?
- **Nehovoril/a som posmešne alebo neúctivo o Bohu a svätých veciach?**
- Viem upozorniť tých, ktorí vyslovujú Božie meno zbytočne?
- **Ak mám zlovyk vyslovovať meno Božie, snažím sa od tohto zlovyku odnaučiť?**
- Nevysmieval som sa z Božích vecí?
- **Nevyslovujem zbytočne meno Panny Márie a iných svätých?**
- Mám v úcte sväté obrázky a posvätné veci a predmety?
- **Neprišahal/a som zbytočne, nesľuboval/a som zbytočne?**

3. Prikázanie: Láska k Pánu Ježišovi a k jeho Cirkvi

- Nevynechal/a som dobrovoľne svätú omšu v nedeľu a v prikázaný sviatok? (Koľkokrát)
- **Prišiel/a som na svätú omšu načas?**
- Bol/a som pri nej sústredený/á alebo nepozorný/á?
- **Nevyrušoval/a som na svätej omši?**
- Žul/a som v kostole žuvačku?
- **Snažím sa svätú omšu nielen počuť, ale aj vidieť?**
- Mám záujem počas svätej omše, ak je to možné, byť blízko oltára, pri ktorom kňaz slúži svätú omšu?
- **Behal/a som po kostole?**
- Zapájal/a som sa do slávenia svätej omše spevom, modlitbou, gestami?
- **Počas svätej omše nie som mimo kostola?**
- Snažím sa robiť dobré skutky v advente a pôste?
- **Viem sa niekedy zrieknuť filmu, hry s počítačom alebo inej obľúbenej činnosti kvôli Bohu?**
- Nenechávam si všetky povinnosti (domáce úlohy) len na sviatočný deň - nedeľu?

4. prikázanie: Rodičia

- Poslúchal/a som rodičov?
- **Pomáhal/a som im?**
- Mám ich v úcte?
- **Nezarmucoval/a som ich?**
- Modlil/a som sa za nich?
- **Nebol/a som vzdorovitý/á, trucovitý/á?**
- Odvrával/a som rodičom?
- **Zatajil/a som rodičom dôležitú vec?**
- Viem odprosiť rodičov?
- **Bol/a som znášavý/á a spravodlivý/á voči súrodencom?**
- Vedel/a som sa podeliť so súrodencami?
- **Neprezýval/a som súrodencov?**
- Ako sa správam voči svojim starým rodičom?
- **Som úctivý/á voči učiteľom, katechétom, vychovávateľom, tetám upratovačkám, kuchárkam?**
- Nevysmieval/a som sa z dospelých alebo aj z detí, u ktorých som si všimol/a nejaký hendikep – postihnutie duševné alebo telesné?
- **Bol/a som úctivý/á a pozorný/á voči starým ľuďom?**
- Uvoľním miesto starším ľuďom?

5. prikázanie: Láska k sebe a blížnemu

- Neškodil/a som si na zdraví?
- **Nebol/a som maškrtný/á?**
- Zachovával/a som dobrovoľný pôst?
- **Chcel/a som jesť všetky jedlá alebo som bol/a priberčivý/á?**
- Cvičil/a som sa v ovládaní seba?
- **Nebol/a som sebecký/á, zlostný/á, závistlivý/á?**
- Nebol/a som pyšný/á?
- **Nenadával/a som iným?**
- Nebil/a som iných?
- **Nehneval/a som sa na niekoho?**
- Odpustil/a som blížnemu?
- **Nenavádzal/a som niekoho na zlé?**
- Podložil/a som niekomu nohu, aby spadol?
- **Prial/a som niekomu, aby sa mu niečo nepodarilo?**
- Nepovyšoval/a som sa na niekoho?
- **Nevystatoval/a som sa, nechválil/a som sa príliš?**
- Nenahneval/a som niekoho?
- **Zlostil/a som sa na seba?**
- Nešikanoval/a som slabších kamarátov?
- **Nešiel/a som von nedostatočne oblečený/á?**
- Nenapil/a som sa studenej vody, keď som bol po výlete, po hodine telesnej výchovy?
- **Neoddal/a som sa športu na úkor svojich povinností?**
- Dodržiavam hygienické návyky?
- **Cvičím, športujem?**
- O ktorej hodine chodím spať?
- **Neukracujem si spánok a potom som celý deň unavený/á a nevládzem si plniť svoje povinnosti?**
- Nepozeral/a som dlho do noci televíziu?
- **Bol/a som lenivý/á pri vstávaní?**
- Urazil/a som niekoho?
- **Bol/a som príliš urážlivý/á, každá maličkosť sa ma prehnane dotkla?**
- Nedával/a som zlý príklad?
- **Netrápil/a som zvieratá?**
- Dbal/a som na cestné a bezpečnostné predpisy?
- **Fajčil/a som?**
- Skúšal som drogy alebo alkohol?
- **Mám úctu k jedlu?**
- Nezahodil/a som desiatu so koša?
- **Zdvíham padnutý chlieb alebo rožok zo zeme?**

6.a 9. prikázanie: Čistota

- Nemyslel/a som alebo nehovoril/a som necudne?
- **Nehovoril/a som neslušné vtipy?**
- Nepočúval/a som nečisté reči?
- **Neprezeral/a som si necudné obrázky v časopisoch?**
- Nedíval/a som sa na také veci, ktoré zvádžajú na nečistotu?
- **Nedotýkal/a som sa zámerne týchto miest na svojom tele alebo na tele iného?**
- Nečítal/a som také knihy?
- **Nepozeral/a som na také filmy v televízii?**
- Nerobil/a som necudné veci?
- **Nenavádzal/a som niekoho na také veci?**
- Vedel/a som odmietnuť pozeráť na nemravný film i keby ma na to navádzali kamaráti?
- **Správam sa slušne a cudne k dievčatám, k chlapcom?**
- Poprosím rodičov, aby vypli televízor, keď je tam niečo zlé?
- **Pre chlapcov: Vážim si dievčatá a ochraňujem ich?**
- Prosim, aby mi Boh, Panna Mária pomáhali zachovať si čisté srdce?

7.a 10. prikázanie: Spravodlivosť

- Zaobchádzal/a som šetrne so svojimi vecami?
- **Nepoškodil/a som cudzí alebo verejný majetok?**
- Nekradol/a som?
- **Vrátil/a som, alebo nahradil/a som ukradnutú vec?**
- Ponechal/a som si nájdené veci?
- **Nebol/a som lakomý/á?**
- Neutrácal/a som peniaze na zbytočnosti?
- **Plnil/a som si dobre povinnosti?**
- Učil/a som sa svedomite?
- **Nebol/a som lenivý/á?**
- Bol/a som neporiadny/a vo svojich veciach?
- **Prijal/a som ukradnutú vec?**
- Nesvedčil/a som nepravdivo voči iným?
- **Neželal/a som niekomu chorobu alebo iné nešťastie?**
- Priznal/a som sa k zlému skutku?